

اثربخشی هیپنوتراپی شناختی بر خودکارآمدی دانشجویان

معصومه علی وردیلو^۱ و جمشید جراره^۲

خودکارآمدی را باور یک فرد به توانایی در داشتن یک رفتار یا انجام یک کار خاص به صورت موفقیت آمیز می‌داند. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند باورهای خودکارآمدی بسیاری از کارکردهای شخصی را تحت تاثیر قرار می‌دهند و افرادی که خودکارآمدی بالاتری دارند، از سلامت روان بهتری برخوردار هستند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی هیپنوتراپی شناختی بر خودکارآمدی بود. برای این منظور، طی یک پژوهش نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل ۱۴ دانشجوی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران از طریق فراخوان و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. مداخله در ۸ جلسه به مدت ۴ هفته (۲ جلسه ارزیابی و ۶ جلسه درمان) روی گروه آزمایش صورت گرفت. گروه‌ها قبل و بعد از انجام مداخله، از نظر خودکارآمدی مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد هیپنوتراپی شناختی تاثیر معناداری بر افزایش خودکارآمدی دانشجویان دارد ($P < 0/05$). نتایج این پژوهش از تاثیر هیپنوتراپی شناختی در ارتقای سطح خودکارآمدی دانشجویان، حمایت می‌کند و آه‌های کلیدی: هیپنوتراپی شناختی، خودکارآمدی، دانشجویان، حمایت می‌کند

مقدمه

امروزه دانشجویان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور دارند، از اقشار مهم جامعه محسوب می‌شوند. زندگی دانشجویی در عین فراهم کردن فرصت‌های جدید برای فرد، با چالش‌ها و تنیدگی‌هایی همچون نحوه کنار آمدن با محیط و دوستان جدید، عدم حمایت‌های عاطفی و اجتماعی، مشکلات آموزشی و احساس غربت همراه است. این تنیدگی‌ها در بیشتر دانشجویان سبب ضعف در تعامل‌های اجتماعی و کیفیت زندگی و در نهایت ضعف در سلامت روان آن‌ها می‌گردد (بن و همکاران، ۲۰۰۵؛ نقل از محمودی، ۲۰۱۳). سلامت روان متاثر از مجموعه‌ای از عوامل جسمی-اجتماعی و شناختی است که نمایانگر رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی و میزان سازش یافتگی با آن‌ها و شکوفایی استعدادهای ذاتی است، به طوری که ارتقای آن

۱. دپارتمان روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران (نویسنده مسول) aliverdilou74@gmail.com

۲. دپارتمان روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

در جامعه موجب بهبود کیفیت زندگی گردد (صادقیان و حیدریان پور، ۲۰۱۰). از میان عوامل موثری که سلامت روان را تحت تاثیر قرار می دهد می توان به مولفه خودکارآمدی اشاره کرد. در نظام بندورا، منظور از خودکارآمدی، احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است که برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکرد، باعث افزایش آن می شود و ناکامی در برآوردن و حفظ این معیارها، آن را کاهش می دهد (شولتز و شولتز، ۲۰۰۸؛ نقل از نجد، مصاحبی و آتش پور، ۲۰۱۴). در رابطه با سلامت روان، خودکارآمدی بیانگر این مسئله است که فرد دارای خودکارآمدی بالا، توانایی تغییر حالات منفی روانی خود را دارد؛ به عبارتی، خودکارآمدی در تغییر رفتارهای مربوط به سلامتی حتی مولفه اصلی تغییر رفتار محسوب می شود (راگی، لئوناردی، مانگازا و همکاران، ۲۰۱۰). پژوهش های بسیاری خودکارآمدی را در ارتقای سلامت روان (قاسمی، رجیبی گیلان، رشادت و همکاران، ۲۰۱۷؛ غلامی بورنگ، مقدری و عادل پور، ۲۰۱۵؛ اصغری، سعادت، عاطفی کرجوندانی و همکاران، ۲۰۱۴؛ تات، وو، کامینز و همکاران، ۲۰۰۸؛ سیوکا و استفن، ۲۰۰۰)، سلامت روانی و جسمانی (اونیل، برک، دیویس و استافورد، ۲۰۱۳)، ارتقای کیفیت زندگی و انگیزه پیشرفت (محمدی و دفتری اکباتان، ۲۰۱۷؛ سرکار و همکاران، ۲۰۰۷) و پیشرفت تحصیلی (ملکی، حیدری و علی بیگی، ۲۰۱۸؛ صفاری، سنایی نسب، رشیدی جهان و همکاران، ۲۰۱۳؛ البوت، دوینین و بیگلو، ۲۰۱۷) اثربخش دانسته اند.

دیدگاه های سلامت روان ادعا می کنند که شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه و متفاوت از نبود بیماری روانی است. برخی افراد بی آنکه دچار اختلال روانی یا جسمی خاصی شده باشند، در جستجوی شکوفایی هستند. یکی از راهکارهایی که می تواند در افزایش لذت و شکوفایی زندگی افرادی که عملکرد خوبی در زندگی دارند، موثر واقع شود، هیپنوتراپی شناختی است. هیپنوتراپی شناختی ترکیب هیپنوتیزم با روش های درمانی شناختی است (رابرتسون، ۲۰۰۸) و بر این فرض استوار است که بیشتر آشفتگی های روان شناختی معلول خودگویی های منفی و کنش بر پایه تلقینات خود یا همان خود هیپنوتیزم است، به طوری که افکار منفی به طور انتقادی و حتی بدون اطلاع آگاهانه پذیرفته می شوند (والکر، ۲۰۱۳)، بنابراین تعلیق تفکر انتقادی در حالت هیپنوتیزمی بیمار را تلقین پذیرتر می کند تا گفتگوهای متقاعدکننده درمان شناختی را بپذیرد (باروز، استانلی و بلوم، ۲۰۰۱). در واقع در این روش، هیپنوتیزم به صورت مستقیم در اصلاح شناخت های اصلی که حول محور هویت فردی، خودپنداره و افکار ناکارآمد است، مفید واقع می گردد. هیپنوتراپیست های شناختی برای هدایت توجه در بسیاری از موارد، توجه مراجع را از جنبه های منفی زندگی (که اغلب درست هستند) به جنبه های مثبت و سازگارانه (که اغلب به طور بالقوه درست هستند) جلب می کنند و ماهیت غیر کلامی

فنون هیپنوتیزمی می تواند به آن ها اجازه دهد به شناخت های ضمنی پیش کلامی دسترسی پیدا کنند. این روش می تواند با استفاده از تکنیک هایی به خودگویی های کمتر منفی، کاهش شناخت های منفی و یا حتی جابه جایی شان با شناخت های مثبت منجر شود و به سلامت روان بهتر بیانجامد (داود، ۲۰۰۰).

گرچه اثربخشی رویکردهای شناختی بر شکوفایی و بهبود کیفیت زندگی در پژوهش های بسیاری به اثبات رسیده است (یاسائی سکه، شفیع آبادی و ولی زاده، ۲۰۱۸؛ پسندیده و ابوالمعالی، ۲۰۱۶؛ محمدپور، شاهی و تاجیک زاده، ۲۰۱۶)، لیکن تلفیق دو رویکرد شناختی و هیپنوتراپی می تواند تاثیر سریع تر و عمیق تری در مراجعان ایجاد کند. به طور مثال کیرچ (۱۹۹۳) در پژوهش خود نشان داد هیپنوتراپی شناختی در مقایسه با درمان شناختی بدون هیپنوتیزم اثر درمانی موثرتری در حد ۰/۸۷ دارد (نقل از داود، ۲۰۰۰). هیپنوتراپی شناختی علاوه بر استفاده از تکنیک های شناختی، به کمک هیپنوتیزم تفکر نقاد بیمار را به حالت تعلیق در می آورد، لذا پذیرش گفتگوهای متقاعد کننده برای بیمار راحت تر و سریع تر می گردد (باروز و همکاران، ۲۰۰۱). پژوهش ها نشان داده اند هیپنوتراپی شناختی می تواند در بهزیستی روان شناختی (والیانی کیا، ۲۰۱۵)، افزایش انسجام درونی (ارقبایی، ۲۰۱۱)، درمان اختلالات اضطرابی (مقتدر، حسن زاده، میرزائیان و همکاران، ۲۰۱۶؛ گلدن، ۲۰۱۲)، افزایش عزت نفس (بادله، فتحی، آقامحمدیان و همکاران، ۲۰۱۳؛ استافریس و اوانس، ۲۰۰۴) و افزایش خودکارآمدی (بارکر و جونز، ۲۰۰۸؛ کابان، ۲۰۰۴) موثر واقع شود. به طور کلی می توان گفت هیپنوتراپی شناختی شبیه درمان شناختی است و از اصول درمان شناختی بهره می برد با این تفاوت که در هیپنوتراپی تلاش می شود در مدت زمانی کوتاه تر، سوگیری ها و تحریف های شناختی شناسایی و حل و فصل شوند (ارقبایی، ۲۰۱۱). با توجه به پیشینه پژوهش این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال بود که آیا هیپنوتراپی شناختی بر خودکارآمدی دانشجویان موثر است.

روش

طرح این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با یک گروه کنترل بود. نمونه گیری به صورت در دسترس و از طریق فراخوان از بین دانشجویان دانشگاه شهید رجایی انجام شد. از این جامعه ۲۳ نفر انتخاب و با پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر، مادوکس، مرکاندانت و همکاران (۱۹۸۲) مورد آزمون قرار گرفتند و ۱۴ نفر که کمترین نمره را در این آزمون احذ کرده بودند انتخاب و بعد از مصاحبه حضوری و توضیح کامل پژوهش و نحوه خروج از آن، و کسب رضایت کتبی در دو گروه آزمایش و کنترل کارگزاری شدند.

پرسشنامه خودکارآمدی شرر^۱ در سال ۱۹۸۲ ساخته شده است و دارای ۲۳ ماده است. از این ۲۳ ماده، ۱۷ ماده آن به خودکارآمدی عمومی اختصاص دارد و ۶ ماده مربوط به تجربیات خودکارآمدی در موقعیت‌های اجتماعی است. در پژوهش حاضر از مقیاس ۱۷ ماده خودکارآمدی شرر استفاده شد. نمره‌گذاری پرسشنامه خودکارآمدی بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای انجام می‌گیرد و نمره بالاتر در این مقیاس نشان دهنده خودکارآمدی بالاتر است. شرر و همکاران (۱۹۸۲) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کردند. در ایران براتی (۱۹۹۸) برای به دست آوردن اعتبار سازه آزمون همبستگی آن را با مقیاس عزت نفس برابر ۰/۶۱ گزارش کرده است. وی پایایی آزمون خودکارآمدی را با روش اسپیرمن براون با طول برابر ۰/۷۶ و با طول نابرابر ۰/۷۴ و از روش دونیمه کردن گاتمن برابر ۰/۷۶ به دست آورد (نقل از فولادچنگ، ۲۰۰۷).

شیوه اجرا

مداخله هیپنوتراپی شناختی در ۸ جلسه یک ساعته و در بازه زمانی دوبار در هفته، روی گروه آزمایش (به صورت فردی) صورت گرفت و گروه کنترل تحت هیچ مداخله ای قرار نگرفتند. اجرای مداخلات بر اساس راهنمای هیپنوتیزم (علاءالدین، ۲۰۱۱) تهیه گردیده است.

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزشی

شرح مختصر فعالیت‌ها

۱. مصاحبه و ارزیابی: ایجاد رابطه حسنه، گردآوری اطلاعات و ارزیابی بالینی
۲. ارزیابی اولیه و تشخیص آمادگی و آماده سازی: ایجاد رابطه حسنه، ارزیابی درجه تلقین پذیری، روشن سازی باورهای غلط در مورد هیپنوتیزم، فراهم کردن اطلاعات تسهیل گر، سازمان دادن زمان و مکان مناسب برای هیپنوتراپی
۳. تلقینات هیپنوتیزمی: فن پرواز دست و بازو جهت بررسی درجه تلقین پذیری و آمادگی اولیه، فن استفاده از شمارش ۱ تا ۱۰ برای تقویت تن آرامی، فنون دیگر متناسب با شرایط مراجع
۴. فنون تعمیق بخشی به هیپنوتیزم: استفاده از تمرکز بر تنفس و تصویرسازی ذهنی برای آرامش درونی، تصویرسازی دیداری، تنفس و شمارش، فن حرکت به سمت پایین، دوره های سکوت و ...
۵. استفاده‌های درمانی از هیپنوتیزم: توانمندسازی من (ego) و تقویت مثبت برای تغییر رفتار، تسهیل فرایند برون‌سازی احساسات سرکوب شده به ضمیر هشیار و آماده کردن چرخه کشف و بازسازی ناهشیار، بررسی افکار و باورهای معیوب
۶. توانمند سازی من (ego): از بین بردن تنش، کاهش اضطراب روان رنجورخویی و هراس، باز توانی اعتماد به خود برای مقابله با مشکلات، ایجاد و تقویت تصویر از خود مثبت، تقویت مهارت‌های اجتماعی و بین فردی، تقویت اعتماد به نفس

1. General self-efficacy questionnaire

برای رهایی از علائم و نشانه های مشکل، بازیابی و تقویت حس خوش بینی نسبت به خود، دیگران، جهان و آینده

۷. تلقینات پس هیپنوتیزمی: مواجهه با رفتارهای مشکل زای جدید، مواجهه با هیجانات منفی، مواجهه با شناخت های ناکارآمد، مواجهه با خوداظهاری/خودتاییدی منفی

۸. پایان دادن به جلسه درمانی: شمارش از ۱ تا ۷-۵ یا برعکس، اظهار باز کردن چشم ها بدون خستگی و کسالت توسط درمانگر

در پژوهش حاضر، برای تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و برابری واریانس های خطا مورد بررسی و تایید قرار گرفت. نتایج و داده های حاصل با استفاده از بیست و چهارمین ویرایش نرم افزار SPSS تحلیل شد.

یافته ها

در جدول ۲ خلاصه آمار توصیفی مربوط به متغیر وابسته تحقیق به تفکیک برای گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش آزمون، پس آزمون نشان داده شده است.

جدول ۲. مولفه های توصیفی مربوط به متغیر پژوهش در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	آزمون ها	گروه ها	M	sd
خود کارآمدی	آزمایش	پیش آزمون	۴۴/۷۱	۷/۷۱
		پس آزمون	۵۶/۸۵	۴/۵۹
کنترل	کنترل	پیش آزمون	۴۶/۷۱	۶/۵۲
		پس آزمون	۴۶/۸۵	۶/۸۱

همانگونه که مشاهده می شود میانگین نمرات خود کارآمدی شرکت کنندگان در گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون به هم نزدیک است (۴۴/۷۱ و ۴۶/۷۱)، ولی میانگین نمرات خود کارآمدی گروه آزمایش در مرحله پ آزمون (۵۶/۸۵) می باشد که بیشتر از میانگین نمرات خود کارآمدی گروه کنترل در مرحله پس آزمون (۴۶/۸۵) است. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت نرمال بودن توزیع داده ها را نشان داد چون آماره Z کولموگروف-اسمیرنوف با مقدار به دست آمده برای متغیر خود کارآمدی (۰/۷۱۲)، در سطح بزرگتر از ۰/۰۵ معنی دار نیست، پس توزیع صفت در بین نمونه با توزیع آن در جامعه نرمال بوده و تفاوت معنی داری بین فراوانی های مشاهده شده و فراوانی های مورد انتظار وجود ندارد و توزیع داده ها نرمال است. نتایج آزمون لون جهت سنجش برابری واریانس های

خطای خودکارآمدی نشان داد اندازه‌گیری در سطح خطای آماره برای متغیر خودکارآمدی ($F=1/585$)، بزرگتر از $0/05$ است ($p>0/05$). بنابراین بین واریانس خطای خودکارآمدی در افراد شرکت‌کننده (گروه‌ها) تفاوتی مشاهده نشد. جدول ۳ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس و آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس و آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها

متغیر	SS	df	MS	F	Sig.	تا
پیش‌آزمون	۸۴/۳۴۸	۱	۸۴/۳۴۸	۱۴/۶۵۹	۰/۰۰۳	۰/۰۰۳
خودکارآمدی گروه	۴۸/۶۷۴	۱۰	۴/۸۶۷۴	۸/۴۵۹	۰/۰۱۶	۰/۴۵۸
خطا	۵۷/۵۴۰		۵/۷۵۴			

جدول فوق آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد. این جدول مهم‌ترین نتایج برای تفسیر نتایج آزمون تحلیل کوواریانس بوده و معناداری یا عدم معناداری کل طرح و همچنین تاثیر جداگانه متغیر مستقل (هیپنوتراپی شناختی) بر متغیر وابسته (خودکارآمدی) را نشان می‌دهد. در این جدول، سطح معناداری متغیر خودکارآمدی ($0/016$)، کوچکتر از $0/05$ است ($p<0/05$)؛ بنابراین هیپنوتراپی شناختی بر افزایش خودکارآمدی دانشجویان تاثیر معناداری داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد مکانیسم‌های تلقینات هیپنوتراپی شناختی در قالب درمان فردی توانسته است توانش روانی از جمله توانش‌های شناختی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی را در دانشجویان افزایش دهد؛ به عبارت دیگر توانسته است خودکارآمدی دانشجویان را افزایش دهد. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های نریمانی، آریاپوران، ابوالقاسمی و گنجی (۲۰۰۷)؛ دومینیکوس، فائوزی، عبدالله و همکاران (۲۰۰۹)؛ بارکر و جونز (۲۰۰۸)؛ کابان (۲۰۰۴)؛ استنتون (۱۹۹۳) و شروک و دن (۱۹۸۶) هماهنگ است. در تبیین این یافته می‌توان گفت القای هیپنوتیزمی برای افراد با خودکارآمدی پایین باعث می‌شود آن‌ها بتوانند با تغییر باورهای نادرست، اعتماد بیشتری نسبت به خود به دست آورند. در فرآیند هیپنوتراپی شناختی، اثربخشی قدرت ذهن بر جسم افزایش می‌یابد. این فرآیند می‌تواند ظرفیت مثبت‌نگری را تسریع بخشیده و اعتماد به نفس را در افراد به آرامی القا نماید تا فرد بتواند بر منابع شخصی و هیجانی و رفتاری اساسی تکیه کند (علاء‌الدین، ۲۰۱۱)، همچنین یکی از ویژگی‌های هیپنوتیزم استفاده از تلقینات و تکرار آن‌ها است که در جلسات مختلف و یا در یک نشست در فواصل

گونگون انجام می‌گیرد و تکرار دیگرگویی و یا خودگویی‌ها عاملی است که مایه دگرگونی نظام باورهای فرد می‌گردد، بنابراین درمانگر با گفتن جملات مستقیم یا استعاره، افزایش احساس شایستگی و توانمندی، امیدواری و هدفمندی را در هیپنوتیزم شونده آماج تلقینات خود قرار می‌دهد (جاکوبز، پوگاتچ و اسپیلکن، ۱۹۶۸).

تلقینات کلامی به وسیله دیالوگ‌هایی که درمانگر به زبان می‌آورد نمایان می‌شوند و به شکل تصاویر ذهنی به وسیله هیپنوتیزم شونده تداعی می‌شوند و بیشتر آگاهی ناهشیار بیمار را هدف قرار می‌دهند. تصورات با در دسترس نهادن موقعیت‌های خوشایند، انگیزه بهبود و پیگیری اهداف را میسر می‌سازند (کانوی، مارس و استاندارت، ۲۰۰۴)، بنابراین طبیعی است که پس از انجام مداخله مبتنی بر هیپنوتراپی در افراد با خودکارآمدی پایین تقویت باور به خود می‌تواند اتفاق بیفتد. این رویکرد درمانی با استفاده از تکنیک‌های شناسایی افکار غیرمنطقی و منفی افراد و جایگزینی و تکرار افکار منطقی و مثبت در زمان خلصه و در زمان هشیاری افراد توانسته است به افراد کمک کند نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند، مهارت‌های مدیریت افکار مثبت بر هجوم افکار منفی را بالا ببرند و با توانایی درک هیجان‌ات خود و تشخیص تاثیر آن‌ها، احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی را داشته باشند. درواقع در این پژوهش سعی شد با دادن آگاهی بیشتر به افراد، آن‌ها با انواع سطح و نوع اندیشه و انعکاس نسبت به خود مواجه شوند. همچنین نمونه‌هایی از تنوع خوداندیشی‌ها و خودانعکاسی‌ها در جلسات مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند و بعضی از آن‌ها عملاً در جلسات با دادن بازخوردهای مکرر به آگاهی فرد رسانده شده و مورد تقویت قرار گرفتند. با توجه به مطالب بیان شده می‌توان به شناختی از علت افزایش خودکارآمدی دانشجویان براساس هیپنوتراپی شناختی دست یافت.

References

- Alladin, A. (2011). Cognitive Hypnotherapy as assimilative model of integrative therapy. *contemporary hypnosis and integrative therapy*, 28(1), 17-45.
- Arghabaei, M. (2013). *The Effectiveness of Cognitive Hypnotherapy on Improving Social Phobia Disorder and Enhancing Internal Coherence in Students*. Master's Thesis. Faculty of Psychology and Educational Sciences Ferdosi University of Mashhad. [Persian]
- Asghari, F., Saadat, S., Atefi Karjoondani, S., & Janalizadeh, S. (2014). The relationship between academic self-efficacy and psychological well-being, family cohesion and students' spiritual well-being. *Journal of Medical Education*, 14 (7), 581-593. [Persian]
- Badle, M., Fathi, M., Aghamohammadian, H. R., Ostadi, N., & Badle, M. T. (2013). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Hypnotherapy on Group Self-esteem in Adolescent Students. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*, 10 (1), 17-24. [Persian]
- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2008). The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and soccer performance: A case study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2(2), 127-147.
- Burrows, G. D., Stanley, R., & Bloom, B. (2001). International Handbook of Clinical Hypnosis. *Journal of John Wiley & Sons*, 28-120.
- Caban, A. R. (2004). *Effects of hypnosis on the academic self-efficacy of first-generation college students*. Ma. Dissertation. Washington state: Department of Educational Leadership and Counseling Psychology, 1-71.

- Conway, M. A., Meares, K., & Standart, S. (2004). Images and goals. *Journal of Memory*, 12(4), 203-211.
- Dominikus, F., Fauzee, M., Abdullah, M., Meesin, C., & Choosakul, C. (2009). *Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes*. Putra Universiti. malaysia.
- Dowd, I. T. (2000). Cognitive Hypnotherapy. Translated by Hamid Reza Pouratamad and Shahrzad Tahmasebi Moradi. (2018). First Edition. Tehran: Danjeh.
- Elliott, J. W., Thevenin, M. K., & Bigelow, B. F. (2017). Promoting CM Student Success: Establishing an Academic Performance Benchmark Given Construction Education Self-Efficacy, Motivation and Planned Behavior. *International Journal of Construction Education Research*.
- FooladChang, M. (2007). *Investigating the self-efficacy beliefs of female students in Fars province and presenting appropriate strategies*. Master's Thesis. Allameh Tabataba'i University. [Persian]
- Ghasemi, S. R., Rajabi Gilan, N., Reshadat, S., Zakiee, A., Zanganeh, A. R., & Saeedi, S. h. (2017). The relationship between social support and self-efficacy with mental health and life satisfaction. *Journal of Medical Sciences of Mazandaran University*, 27(147), 228-239. [Persian]
- Gholami Boorang, F., Moghaddari, & Adelipoor, Z. (2015). The Role of Emotional Intelligence and Self-efficacy in Psychological Prediction of Birjand University of Medical Sciences. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 22(1), 168-160. [Persian]
- Golden, W. (2012). "Cognitive Hypnotherapy for Anxiety Disorders". *American Journal of Clinical Hypnosis*, 71(3), 164-283.
- Jacobs, M. A., Pugatch, D., & Spilken, A. (1968). Ego strength and ego weakness. Comparison of psychiatric patients and functioning normals. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 147(3), 297-307.
- Mahmoodi, M. (2013). The Effectiveness of Life Skills Training on Improving Students' Quality of Life. *Journal of Evolutionary Psychology*, 10 (37). 71-79. [Persian]
- Maleki, T., Heydari, N., & Alibeigi, A. H. (2018). Investigating the relationship between self-efficacy, quality of learning experiences and academic burnout of students. *Journal of Agricultural Extension Research and Education*, 11 (4), 1-8. [Persian]
- Moghtader, L., Hassanzadeh, R., Mirzaeeian, B., & Doosti, Y. A. (2016). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy and Cognitive Hypnotherapy on Anxiety and Depression in Women with Premenstrual Syndrome. *Journal of Comprehensive Nursing and Midwifery*, 25 (81), 96-105. [Persian]
- Mohammadi, N., & Daftary Ekbatan, M. (2017). Investigating the Effectiveness of Self-Efficacy on Student Achievement Motivation. *Journal of Medical Education Strategies*, 10 (1), 36-41. [Persian]
- Mohammadpour, S., Shahi, M., & Tajik zadeh, F. (2016). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Central Self-Assessment, Psychological Well-Being, and Hope in Epilepsy Patients. *Journal of Clinical and Personality Psychology*, 15 (2), 37-50. [Persian]
- Najd, M. R., Mosahebi, M. R., & Atashpour, H. (2014). Prediction of psychological well-being through components of self-efficacy, psychological hardiness & perceived social support. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 8 (30), 47-56.
- Narimani, M., Ariapooran, S., Abolghasemi, A., & Ganji, M. (2007). Comparison of the effectiveness of two methods of mental imagery and relaxation on increasing self-efficacy and athletic performance of taekwondo players. *Journal of Movement*, 14(32), 5-17. [Persian]
- O'Neil, A., Berk, M., Davis, J., & Stafford, L. (2013). Cardiac-self efficacy predicts adverse outcomes in coronary artery disease (CAD) patients. *Journal of Health*, 5(7),6-14.
- Pasandideh, R., & Abolmaali, K. h. (2016). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Increasing Well-Being. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 11(41), 7-16. [Persian]
- Rabertson, D.A. *brief introduction of cognitive – behavioral hypnotherapy* [cited 2008]. Available form <http://www.rebhp.org/articles/Introduction.pdf>.
- Raggi, A., Leonardi, M., Mantegazza, R., Fioravanti, G., & Casale, S. (2010). Social support and self-efficacy in patients with Myasthenia Gravis: a common pathway towards positive health outcomes. *Neurol Sci*. 31(2), 231-239.
- Sadeghian, E., & Heydarianpour, A. (2010). Stressors and its Relationship with Mental Health among Students of Medical Sciences University of Hamadan. *Journal of Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences*, 15 (1), 71-80. [Persian]
- Saffari, M., Sanaenasab, H., Rashidi jahan, H., Pourtaghi, Gh. H., & Pakpour, A. (2013). Happiness, self-efficacy and academic achievement in students. *Journal of Medical Education Development*, 7 (13), 22-29. [Persian]
- Sarkar, U., Ali, S., & Whooley, M. A. (2007). Self-efficacy and health status in patients with coronary heart disease: findings from the heart and soul study. *Psychosom Med*, 69(4),306-312.

- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R.W.(1982). The self-efficacy scale : Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(38), 663-671.
- Sherock, M., & Dean, A. (1986). *Relaxation, guided imagery, and wellness (selfesteem, mental health values)*. The University of Akron, 277 pages; AAT 8606822.
- Siu-Kau, CH. & Stephen, Y. K. (2000). Effects of self-efficacy and social support on the Mental Health conditions of mutual-aid organization member. *Social Behavior and Personality*, 29(15), 413-422.
- Stafrace, S. P., & Evans, B. J. (2004). Self-esteem, hypnosis, and ego-enhancement. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 32(1), 1-35.
- Stanton, H. E. (1993). Ego-enhancement for positive change. *Australian Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*.
- Tate, S. R., Wu, J., Cummins, K., Shriver, C., Krenek, M. & Brown, L. 2008. Co-Sustaining Abstinence. *Psychology Addictive Behavior*, 11(3), 47-56.
- Valiani Kia, A. (2015). *The Effectiveness of Cognitive Hypnotherapy on Weight Loss and Psychological Well-Being in 20-45 Years Old Obese Women*. Master thesis. Payam Noor university of Tehran. [Persian]
- Walker, W. L. (2013). Teaching hypnotically responsive clients. *Australian journal of clinical and experimental hypnosis*, 40(2), 84-87.
- Yassaieseke, M., Shafiabadi, A., & Valizadeh, F. (2018). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on Psychological Well-Being and its Components in Hemodialysis Patients. *Journal of Educational Research*, 13 (55), 149-162. [Persian]

The Effectiveness of Cognitive Hypnotherapy on Students' Self-Efficacy

Aliverdilou, Masoumeh¹ & Jarareh, Jamshid²

Received: 2020/03/05

Accepted: 2020/8/30

Self-efficacy is defined as a person's belief in the ability to successfully perform a particular behavior or task. Many studies have shown that self-efficacy beliefs affect many personal functions, and people with higher self-efficacy have better mental health. The aim of this study was to determine the effectiveness of cognitive hypnotherapy on self-efficacy. For this purpose, during a quasi-experimental study with pre-test, post-test and control group, 14 students of Shahid Rajaei Teacher Training University of Tehran were selected by call and convenience sampling method and were randomly assigned to control and experimental groups. The intervention was performed on the experimental group in 8 sessions for 4 weeks (2 evaluation sessions and 6 treatment sessions). The groups were evaluated for self-efficacy before and after the intervention. The results of analysis of covariance showed that cognitive hypnotherapy has a significant effect on increasing students' self-efficacy ($P < 0.05$). The results of this study support the effect of cognitive hypnotherapy in improving the level of self-efficacy of students.

Keywords: Cognitive Hypnotherapy, Self-Efficacy, Students

-
1. Dept. of Psychology and Educational Sciences, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran (Corresponding Author) aliverdilou74@gmail.com
 2. Dept. of Psychology and Educational Sciences, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran